Allez-y!

Guide sur le choix et l'utilisation des aides fonctionnelles

Gouvernement du Canada | Government of Canada

Canada

Allez-y!

Guide sur le choix et l'utilisation des aides fonctionnelles

Pour obtenir de plus amples renseignements :

Initiative pour la prévention des chutes —
Anciens Combattants Canada et Santé Canada
a/s Division du vieillissement et des aînés
Santé Canada
Indice de l'adresse : 1908A1
Ottawa (Ontario) K1A 1B4
Tél. : (613) 952-7606
Téléc. : (613) 957-9938
Courriel : seniors@hc-sc.gc.ca
Internet : http://www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines

La Division tient à remercier tous ceux et celles qui ont contribué leur temps et leurs efforts à la réalisation de ce guide. Les opinions exprimées dans cette publication ne reflètent pas forcément le point de vue officiel de Santé Canada ou Anciens Combattants Canada, qui ne sont pas responsables d'erreurs ou de conséquences éventuelles de l'utilisation de l'information contenue dans ce guide. L'inclusion d'une activité ou d'une action ne signifie pas que Santé Canada ou Anciens Combattants Canada l'acceptent ou l'approuvent ou la considèrent supérieure aux autres.

© Ministre des Travaux publics et des Services gouvernementaux Canada 2002
Cat. H39-631/2002F
ISBN 0-662-87520-6

Cette publication est disponible sur demande en formats de substitution.

This publication is also available in English under the title:
Go for it! A guide to choosing and using assistive devices.

Table des matières

5 **Chapitre 1 - Qu'est-ce qu'une aide fonctionnelle?**

7 Une variété de solutions
8 Vous êtes l'expert!
8 Quelques options
9 Nouvelles perceptions
10 Prochaines étapes

11 **Chapitre 2 - Comment fonctionne le système?**

12 Marche à suivre

Initiative
Évaluation
Planification
Sélection
Financement
Livraison
Gestion et suivi

14 Participez!

15 **Chapitre 3 - Comment choisir la bonne solution?**

16 Étapes à suivre
17 Définir vos besoins
17 Définir vos objectifs
20 Examiner les options
21 Assistants pour les soins personnels
22 Achats : information et garanties écrites!
24 Choisir les bonnes solutions
26 Simple comme bonjour?

Table des matières (suite)

27 **Chapitre 4 - Produits disponibles**

29 Aides à la communication
32 Aides cognitives
32 Aides pour les soins personnels
35 Aides pour la mobilité personnelle
37 Aides domestiques
41 Adaptation des logements et autres locaux
42 Aides pour les loisirs
43 Allez-y!

Annexes

45 Annexe 1 - Information

46 *Points d'information — Provinces et territoires*
48 *Organismes pour aînés et personnes handicapées*
52 *Anciens Combattants Canada*

53 Annexe 2 - Formulaires

54 *Analyse des activités quotidiennes*
55 *Formulaires*

64 Reconnaissance

Chapitre 1

Qu'est-ce qu'une aide fonctionnelle?

Qu'est-ce qu'une aide fonctionnelle?

Une aide fonctionnelle est tout produit pouvant servir à faciliter les activités de la vie quotidienne au travail, à la maison ou pendant les loisirs.

Autrement dit, les aides fonctionnelles sont toute chose ou tout service que vous utilisez pour accroître votre autonomie.

Ce guide traite essentiellement des aides fonctionnelles. On y aborde les nombreux aspects et facteurs que doivent considérer les aînés, les anciens combattants, les personnes handicapées et leurs fournisseurs de soins avant de faire l'acquisition d'une aide fonctionnelle. Cette information vous permettra de décider quelles sont les solutions les plus appropriées.

Si vous estimez ne pas être capable de faire vous-même les démarches conseillées dans ce guide, demandez l'aide de votre famille, de vos amis ou d'autres proches, ou essayez d'entrer en rapport avec une personne qui utilise déjà des aides fonctionnelles.

S'il vous arrive tous les jours de vous heurter à une tâche ou activité difficile ou impossible, sachez qu'il n'y a pas de problème sans solution. N'acceptez jamais les choses comme elles sont. De nos jours, rien ou presque n'est impossible!

La solution de Pierre

Pierre est un ancien combattant de 75 ans qui a été gravement paralysé dans un accident de voiture. Bénévole enthousiaste, il voulait continuer à travailler avec les élèves à la bibliothèque de son quartier. Il a suivi une thérapie de réadaptation et il est maintenant capable d'utiliser un fauteuil roulant électrique. Il a demandé à la bibliothèque de niveler l'entrée, qui comportait trois marches, afin qu'il puisse avoir accès au bâtiment.

Pierre ne peut plus écrire avec un stylo à cause de la faiblesse de ses mains, mais un ordinateur a été adapté à son intention.

Il avait du mal utiliser à la toilette, mais on lui a offert de l'aide.

Pierre est maintenant capable de continuer à travailler dans la communauté et de se retrouver en compagnie de ses jeunes amis.

Une variété de solutions

Le cas de Pierre montre la variété de solutions que vous pouvez essayer de mettre en œuvre pour « combler l'écart » entre ce que vous voulez et où vous en êtes.

Traitement/Réadaptation : peut vous permettre d'accroître vos capacités physiques et votre tolérance. (Pierre a suivi une réadaptation pour se tenir en équilibre et s'asseoir.)

Milieu ambiant : peut être modifié afin de vous aider à vous déplacer avec plus de facilité (nivelage des marches à l'entrée de la bibliothèque).

Aides fonctionnelles : permettent d'accomplir des activités ou d'y aider (ordinateur pour le bénévolat, fauteuil roulant électrique pour la mobilité).

Assistants pour les soins personnels : utilisées pour les activités qu'il vous est impossible d'accomplir seul (comme aller à la toilette).

Vous êtes l'expert!

Il y a autant de façons de résoudre les problèmes qu'il y a d'opinions sur la façon de gérer ses restrictions et de vivre sa vie. Les conseillers professionnels en matière d'aides fonctionnelles, comme les ergothérapeutes ou les physiothérapeutes, offriront des solutions à certains de vos problèmes. Mais ne pensez pas que leurs opinions comptent plus que les vôtres, ou que vous devez accepter une solution même si vous croyez que ce n'est pas la bonne. Vous savez mieux que quiconque ce qui vous convient.

Le design, l'apparence et la couleur des aides fonctionnelles font souvent l'objet de discussions entre les utilisateurs et les conseillers. Bien des utilisateurs trouvent que les aides fonctionnelles font partie intégrante de leur identité et de leur personnalité. Certains ont du mal à accepter une aide fonctionnelle qu'ils trouvent ordinaire ou disgracieuse. Malheureusement, certains appareils orthétiques et autres n'offrent pas une grande variété de styles.

Poursuivez vos recherches jusqu'à ce que vous trouviez des solutions qui vous conviennent. Vos activités, votre logement et votre mode de vie en dépendent. Vous êtes l'expert en la matière!

Quelques options

Continuer comme avant

S'il est important pour vous de faire comme si vous n'aviez ni restriction, ni invalidité dans les situations sociales, vous avez le droit de chercher la solution qui fonctionne le mieux pour vous.

À titre d'exemple : Marianne s'est fracturé la hanche droite et a subi une opération; maintenant, elle ne marche plus comme avant. Mais elle ne veut pas sortir avec ses amis en fauteuil roulant. Elle veut marcher comme les autres. Elle préfère donc avoir une canne munie d'un siège lui permettant de souffler un peu et de se reposer les jambes et le dos. Elle sait que cela ralentira sa promenade, mais c'est ce qu'elle préfère.

Trouver de nouvelles façons

Si vous voulez poursuivre vos activités quotidiennes mais n'y arrivez pas, vous pouvez essayer de trouver une autre façon de procéder. Compliqué? Pas du tout!

Marianne aimait bien se rendre à pied jusqu'à la boîte à lettres pour poster son courrier, mais maintenant, ce parcours est devenu trop pénible. Elle a commencé à correspondre par courriel. Elle poursuit donc son activité (envoyer des lettres), mais en utilisant un moyen différent (l'ordinateur au lieu de Postes Canada).

Nouvelles perceptions

Des milliers de Canadiens et de Canadiennes ont amélioré leur mode de vie grâce à l'utilisation d'aides fonctionnelles; cela leur permet de préserver leur autonomie, de conserver leur énergie et de réduire leur dépendance sur leur famille et leurs soignants. Au départ, vous trouverez peut-être que l'inclusion d'aides fonctionnelles dans votre vie est difficile, mais tout est question d'attitude.

La perception que vous et avez de votre invalidité et des aides fonctionnelles a un impact sur votre confiance en vous-même, vos relations sociales et votre capacité à gérer vos activités. Parlez ouvertement de vos inquiétudes, préoccupations et sentiments, et invitez vos proches à faire de même.

Prochaines étapes

Que vous choisissiez de « continuer comme avant » ou de « trouver une nouvelle façon », n'oubliez pas que c'est vous qui dirigez le processus.

Les organismes de prestation des services de votre province pourront vous aider à obtenir l'aide fonctionnelle qui vous convient le mieux. Voici comment vous préparer :

1. **Réunissez toute l'information possible** sur les aides fonctionnelles.
2. **Sachez quels sont vos droits** par rapport au système de prestation des services de votre province (voir Chapitre 2).
3. **Clarifiez vos besoins et objectifs** face aux fournisseurs de services, conseillers et experts (voir Chapitre 3).
4. **Munissez-vous** de faits et manifestez clairement vos préférences.
5. Sachez que les conseillers ne vous donneront pas toujours l'information complète et nécessaire, **les restrictions budgétaires étant également importantes pour eux**.
6. **N'oubliez pas que les magasins ne sont pas des organismes de bienfaisance**; ils veulent gagner de l'argent, alors attention aux boniments!

7. **L'aide financière est souvent limitée**, alors que les aides fonctionnelles coûtent parfois très cher.
8. Vous pouvez vous adresser à **d'autres sources d'aide au financement**.
9. **Demandez les conseils d'un de vos proches**, si c'est possible.
10. **Mettez-vous en communication** avec des organismes pour aînés ou personnes handicapées (vous trouverez une liste partielle d'organismes à l'annexe 1).

Chapitre 2

Comment fonctionne le système?

Comment fonctionne le système?

Le système de prestation des services est le lien entre vos besoins et les aides fonctionnelles.

Le système varie d'une province à l'autre et selon les ressources financières dont vous disposez. Consultez votre médecin de famille ou un spécialiste médical, le ministère de la Santé de votre province, la direction générale de la Santé de votre région ou Anciens Combattants Canada pour obtenir des précisions sur les formalités à suivre dans votre région. Vous trouverez un répertoire d'organismes provinciaux, territoriaux et autres à l'annexe 1 du présent guide.

Marche à suivre

L'expérience de chaque personne face au système de prestation des services est unique et varie selon la province, mais en général, il y a sept étapes à suivre :

1. Initiative
2. Évaluation
3. Planification
4. Sélection
5. Financement
6. Livraison
7. Gestion et suivi

L'exemple de « M^me^ Unetelle », à la page suivante, illustre les différentes étapes de la prestation des services.

1. ***Initiative***

   M^me^ Unetelle ne peut pas entrer dans la baignoire ou en sortir toute seule, mais elle ne veut pas dépendre de sa famille.

   Elle va voir son médecin de famille pour parler de son besoin (c'est-à-dire que M^me^ Unetelle prend l'initiative de démarrer le processus de prestation des services. Votre cas est peut-être différent du sien : votre famille, votre médecin, un travailleur social, un physiothérapeute ou quelqu'un d'autre peut prendre l'initiative en votre nom. Vous pouvez également vous adresser à un hôpital, à un organisme local pour aînés ou à une clinique de réadaptation.

2. ***Évaluation***

   Le médecin ne peut évaluer le besoin de M^me^ Unetelle. Par contre, il sait où elle peut obtenir de l'aide, et il l'envoie consulter un spécialiste au centre de soins local.

   Au centre, on définit et décrit son besoin en collaboration avec un conseiller professionnel (par ex. un ergothérapeute). On visite le domicile de M^me^ Unetelle afin de mieux définir et évaluer ses besoins.

3. ***Planification***

   Après avoir identifié les besoins de M^me^ Unetelle, on dresse la liste de ses exigences en matière d'aides fonctionnelles.

4. ***Sélection***

   Ayant déterminé ses besoins et exigences, le conseiller et M^me^ Unetelle sélectionnent les produits appropriés : barres d'appui à monter sur les murs autour de la baignoire, siège à placer dans la baignoire.

   M^me^ Unetelle achète ses barres d'appui et son siège de bain dans un magasin de fournitures d'occasion.

Tout trouver

Il n'est pas toujours nécessaire d'aller dans un magasin de fournitures médicales pour trouver les aides fonctionnelles dont vous avez besoin. Plusieurs articles (cannes, siège de toilette surélevé, barres d'appui, etc.) sont offerts en pharmacie ou à la quincaillerie.

5. ***Financement***

   Selon l'aide fonctionnelle dont vous avez besoin et votre situation, vous pouvez demander de l'aide financière de votre gouvernement provincial ou territorial. Certaines provinces et certains territoires ont mis sur pied des programmes pour que les aînés ou les personnes handicapées puissent acheter des aides fonctionnelles à un prix raisonnable ou se les faire prêter. Vous pouvez obtenir de l'aide de certains programmes d'Anciens Combattants Canada, si vous y êtes admissible.

   Vous pouvez également communiquer avec le chapitre local d'organismes de bienfaisance tels les Kiwanis, Lions et Rotary, la Légion royale canadienne ou l'Institut national canadien pour les aveugles. Votre famille ou vos amis voudront peut-être également vous aider.

   Certains dispositifs comme les fauteuils roulants, les déambulateurs (« marchettes ») ou les pinces à long manche sont vendus dans les magasins de fournitures médicales. Consultez les pages jaunes pour les trouver. Il est parfois préférable d'emprunter ou de louer l'appareil avant de l'acheter afin de vérifier s'il convient. La Croix-Rouge canadienne offre ce service dans plusieurs localités du Canada.

6. ***Livraison***

   Les produits commandés sont livrés au domicile de M^me^ Unetelle, où ils sont installés par un technicien.

7. ***Gestion et suivi***

   Un mois plus tard, le conseiller professionnel retourne chez M^me^ Unetelle afin de s'assurer que les aides fonctionnelles répondent bien à ses besoins.

Participez!

Le système de prestation des services doit vous permettre de prendre une part active à l'évaluation et à la sélection d'appareils qui répondent à vos besoins particuliers. Il est important de faire connaître vos opinions afin d'obtenir les meilleurs résultats pour **vous**!

Chapitre 3

Comment choisir la bonne solution?

Comment choisir la bonne solution?

Ce chapitre décrit un processus détaillé qui vous permettra d'**établir clairement vos besoins et de fixer vos objectifs**. En outre, il offre des conseils qui vous aideront à mieux contrôler l'accès au système de prestation des services.

Étapes à suivre

Il y a quatre grandes étapes à suivre pour choisir les aides fonctionnelles les plus appropriées :

1. Définir vos besoins : de quoi avez-vous besoin pour accomplir ce que vous voulez faire?
2. Définir vos objectifs : quelles solutions pourraient vous convenir?
3. Examiner les options.
4. Choisir les bonnes solutions : tester et prendre des décisions parmi les solutions possibles.

L'histoire de Marianne

L'hiver dernier, Marianne a glissé sur la glace et elle s'est fracturé la hanche droite. On l'a opérée, mais malgré les interventions médicales, sa hanche n'a plus la même mobilité qu'avant. Sa démarche est mal assurée et elle ne peut pas s'asseoir sur un siège ordinaire ou prendre le volant. Elle connaît aussi des souffrances psychologiques car elle a peur de tomber et de sortir.

En plus, ses genoux ont commencé à faire mal quand elle marche et sa jambe droite ne fonctionne plus comme avant. Elle sait que les choses n'iront jamais mieux et elle se rend compte qu'elle aura besoin d'aides fonctionnelles pour mener une vie autonome.

Voulant trouver des solutions adéquates, Marianne commence des démarches pour se procurer des aides fonctionnelles.

Définir vos besoins

Pour prendre les bonnes décisions, il faut bien connaître les activités qui vous causent des problèmes (vos besoins) et examiner les meilleures façons de parvenir à des solutions (vos objectifs). Pour ce faire, commencez par préparer une description détaillée de vos activités quotidiennes.

Les pages suivantes contiennent des formulaires utilisés par Marianne pour décrire et analyser ses activités quotidiennes. Vous pouvez les utiliser pour vous guider mais assurez-vous d'adapter chaque page à vos propres activités. Pour vous faciliter ce travail, des formulaires vierges (avec instructions) sont fournis à la fin de ce document (voir l'annexe 2). Cet exercice vous donnera une idée précise de vos besoins. Vous serez ainsi prêt à passer à la prochaine étape.

Définir vos objectifs

Grâce à ces formulaires, Marianne a pu identifier plusieurs facteurs importants touchant les aides fonctionnelles nécessaires :

- La douleur et le manque d'équilibre sont ses principales difficultés.
- Elle veut se sentir en sécurité lorsqu'elle se déplace.
- Elle veut accomplir certaines activités personnelles comme se laver, aller à la toilette, s'habiller, manger, etc. par elle-même.

Cuisine

Étape 1 - Définir vos besoins				*Étape 2 - Définir vos objectifs*
Activité	**Problème**	**Cause**	**Importance (1, 2 ou 3)***	**Solution possible**
Préparation des aliments	Difficile de me tenir debout longtemps; difficulté à transporter les plats	Douleur et problèmes d'équilibre	2	Travailler assise utiliser une desserte sur roues; utiliser la « popote roulante » de temps en temps
Mettre et desservir la table	Difficile de transporter la vaisselle	Problèmes d'équilibre	2	Utiliser une desserte sur roues; demander de l'aide
Manger	Assise trop longtemps	Douleur	3	Me procurer un coussin spécial pour chaise
Laver et ranger la vaisselle	Difficile de me tenir debout longtemps; difficulté à transporter la vaisselle	Douleur et problèmes d'équilibre	2	Utiliser le lave-vaisselle et une desserte sur roues; demander de l'aide
Payer les factures	Assise trop longtemps	Douleur	2	Utiliser un coussin spécial pour chaise

Salle de bain

Étape 1 - Définir vos besoins				*Étape 2 - Définir vos objectifs*
Activité	**Problème**	**Cause**	**Importance (1, 2 ou 3)***	**Solution possible**
Aller à la toilette	M'asseoir et me lever de la toilette	Douleur et raideur dans les hanches	3	Faire poser un siège surélevé et installer une barre d'appui
Me brosser les dents, utiliser le lavabo	Peur de tomber, je me fatigue à rester debout trop longtemps	Raideurs et problèmes d'équilibre	3	Poser un tabouret ou un siège devant le lavabo; pencher le miroir pour que j'y voie
Prendre mon bain ou ma douche	Difficile d'entrer et sortir du bain; me tenir debout	Douleurs et problèmes d'équilibre	3	Barres d'appui et siège de bain
Maquillage	Je me fatigue à rester debout	Douleurs et problèmes d'équilibre	3	Poser un tabouret ou un siège devant le lavabo; pencher le miroir pour que j'y voie
Soins des cheveux, teinture et utilisation du séchoir à cheveux	Je me fatigue à rester debout	Douleurs et problèmes d'équilibre	2	Poser un tabouret ou un siège devant le lavabo; aller chez le coiffeur

*** Importance :** **1** j'accepterais de faire faire par d'autres ou de cesser cette activité
2 j'accepterais de l'aide
3 je veux faire moi-même cette activité

À l'extérieur

Étape 1 - Définir vos besoins				*Étape 2 - Définir vos objectifs*
Activité	**Problème**	**Cause**	**Importance (1, 2 ou 3)***	**Solution possible**
Jardinage	Difficile de me mettre à genoux pour désherber	Mal aux genoux	2	Employer un jardinier pour les plates-bandes. Mettre des jardinières sur le perron pour que j'y aie accès et que je les voie
Escalier	Les marches de l'entrée sont difficiles à monter	Problèmes d'équilibre	3	Mettre une rampe dans l'escalier ou mettre la porte à niveau
Entretien extérieur	Travail trop difficile	Douleurs et épuisement	1	Employer un jeune du quartier pour les lourdes tâches
Faire l'épicerie	Me rendre à pied	Douleurs et grande fatigue	3	Utiliser une marchette à roulettes avec siège et panier; covoiturage
Transports	Je ne peux conduire ma voiture	Douleur et manque de souplesse	2	Covoiturage avec ma voisine
Promenades à pied et loisirs à l'extérieur	Difficile de faire de longues distances	Douleurs et grande fatigue	3	Marchette avec siège
Travail bénévole	Position assise à la réception du centre des aînés	Douleur	3	Apporter un coussin thérapeutique pour être plus confortable

Loisirs et vie sociale

Étape 1 - Définir vos besoins				*Étape 2 - Définir vos objectifs*
Activité	**Problème**	**Cause**	**Importance (1, 2 ou 3)***	**Solution possible**
Téléphone	Parler debout	Douleurs lorsque je suis trop longtemps debout	3	Acheter un téléphone sans fil et m'installer dans mon fauteuil confortable pour parler au téléphone
Ordinateur	Assise trop longtemps	Douleurs	3	Coussin; limiter le temps
Jouer aux cartes, Tai Chi	Debout ou assise trop longtemps	Douleurs	3	Coussin spécial; le Tai Chi semble aider mon équilibre

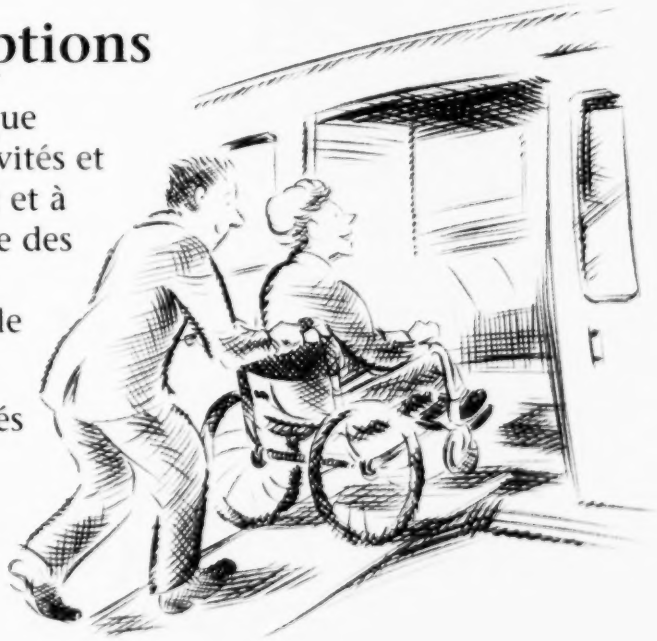
*** Importance :** **1** j'accepterais de faire faire par d'autres ou de cesser cette activité
2 j'accepterais de l'aide
3 je veux faire moi-même cette activité

(suite de la page 17)

- Elle est prête à recevoir ou à payer pour de l'aide pour certaines autres activités.
- Elle ne s'objecte pas à l'utilisation d'aides fonctionnelles si elles sont utiles et pas trop visibles.
- Elle veut continuer à faire ses activités de bénévolat.
- Elle veut continuer à faire bon nombre de ses activités de loisirs.

En fin de compte, les solutions doivent lui permettre d'accomplir les activités qu'elle trouve les plus importantes, et elles doivent lui permettre de garder sa dignité et de maintenir ses activités de bénévolat et de loisirs.

Examiner les options



Marianne connaît mieux que quiconque ses propres activités et ce qu'elle veut maintenant et à l'avenir. Elle avait une idée des différentes aides fonctionnelles qui existent, mais elle ne connaissait pas bien :

- l'ampleur des possibilités
- les derniers modèles
- les façons de modifier ses routines
- les méthodes de performance
- la disponibilité
- les avantages

Sa prochaine démarche a été d'entrer en rapport avec des gens qui en savent plus qu'elle sur les aides fonctionnelles et l'accessibilité et

qui pourraient l'aider à prendre des décisions éclairées sur les meilleures options et solutions. Pour chaque activité, elle devait se demander s'il était possible d'atteindre ses objectifs par le traitement ou la réadaptation, par la modification de son environnement, ou par l'utilisation d'aides fonctionnelles ou le recours aux assistants pour les soins personnels.

Mais avant d'entrer en contact avec un expert, elle a mené ses propres recherches. Elle a parlé à une amie infirmière. Ensuite, elle s'est rendue à la bibliothèque pour trouver de l'information sur les aides fonctionnelles.

Elle n'a pas trouvé grand-chose, sauf les coordonnées d'organismes locaux pour les aînés et les personnes handicapées. En communiquant avec ceux-ci, elle a appris où ces produits sont en montre, et un organisme municipal l'a mis en rapport avec une femme atteinte de problèmes similaires qui lui a raconté son expérience. Marianne a également fait des recherches sur Internet où elle a trouvé des fournisseurs et d'autres renseignements sur les aides fonctionnelles.

Munie de cette information, elle s'est rendue au centre local de santé, emportant avec elle sa liste d'activités et d'objectifs.

Au centre, elle a fait la connaissance d'une ergothérapeute, Karine, qui donne des conseils sur l'évaluation et le

Assistants pour les soins personnels

Dans certains cas, il peut être préférable pour vous d'avoir un assistant pour les soins personnels au lieu d'une aide fonctionnelle. C'est le cas si vous dépensez tellement d'énergie sur une activité que n'avez plus de force pour aucune autre, ou si aucune aide fonctionnelle ne vous suffit pour accomplir ce que vous avez besoin de faire.

Les assistants peuvent être des membres de votre famille, des amis ou des collègues (aidants naturels), ou encore, des personnes payées par vous, par le gouvernement ou par une compagnie d'assurance (varie d'une province à l'autre).

Que les assistants soient des employés ou des proches, il est important de leur fournir une information franche et une formation appropriée sur les meilleures façons de vous aider.

Achats : information et garanties écrites!

Lorsque vous achetez une aide fonctionnelle, assurez-vous d'obtenir un guide ou manuel décrivant son utilisation, son nettoyage et son entretien, et demandez comment obtenir une bonne formation sur son utilisation. Ces questions, ainsi que les conditions de vente et de garantie, sont particulièrement importantes lorsqu'on se procure une aide fonctionnelle complexe ou dispendieuse comme un fauteuil roulant, une adaptation de voiture ou une aide à la communication. Obtenez un contrat de vente comportant les éléments suivants :

- description précise de l'aide fonctionnelle
- description des adaptations spéciales
- description de l'équipement et des accessoires spécialisés
- moment précis de la livraison
- notes sur les réparations gratuites pendant la période de garantie, y compris la durée des réparations, le remplacement de l'aide fonctionnelle pendant toute réparation et le paiement des frais de transport pour les réparations
- période de garantie, exclusions en cas de modifications, disponibilité de pièces de rechange après la livraison
- contrats d'entretien et de service
- prix de vente définissant clairement ce qui est couvert (adaptations spéciales, accessoires, réparations sous garantie)
- modalités de paiement
- autres questions importantes pour vous

traitement ou la réadaptation. Sachant quelles aides fonctionnelles sont disponibles, elle peut au besoin collaborer avec d'autres spécialistes, tels des physiothérapeutes, psychologues, orthophonistes et travailleurs sociaux.

Karine a commencé par évaluer la mobilité de Marianne : sa force, la souplesse de ses articulations, la stabilité de ses mouvements. Ensuite, grâce aux formulaires d'analyse des activités que Marianne avait apportés, elles ont pu passer en revue les activités de celle-ci, sa situation future et l'accessibilité de son environnement; elles ont parlé de réadaptation en se demandant comment elle pourrait modifier sa routine de façon à éviter la douleur et la fatigue. Elles ont même parlé de la possibilité d'avoir recours à un assistant pour les soins personnels. Elles sont tombées d'accord sur les objectifs personnels de Marianne et se sont mises à la recherche d'aides fonctionnelles appropriées. Elles en ont choisi quelques-unes à essayer et ont feuilleté les catalogues des fournisseurs qui se trouvaient au centre de soins.

Le centre disposait également d'un certain nombre de produits pouvant être empruntés pour essai à domicile. Ceci est particulièrement important dans le cas des fauteuils roulants.

Karine a visité le logement de Marianne afin de connaître son cadre de vie et la façon dont elle gère ses activités. Malgré tout le soin apporté par Marianne à son analyse des activités, avec son œil de professionnelle, Karine a pu déceler quelques problèmes supplémentaires.

À la suite de cette rencontre, les aides fonctionnelles choisies ont été livrées au domicile de Marianne, et cette dernière a reçu une formation pour les utiliser en toute confiance. Après un mois, Marianne a constaté que certaines aides fonctionnelles ne répondaient pas à ses besoins et elle a appelé Karine pour lui en parler et chercher d'autres solutions.

Au bout de deux mois, Marianne s'est rendu compte qu'elle aurait effectivement besoin d'un fauteuil roulant pour ses sorties, et elle a demandé à Karine de l'aider dans son processus d'évaluation en vue de trouver le fauteuil roulant qui lui conviendrait le mieux.

Un rendez-vous de suivi a été fixé trois mois plus tard afin de s'assurer que tout fonctionnait comme il faut, d'évaluer les solutions choisies et de discuter de tout nouveau problème.

Il va sans dire que la qualité de la vie quotidienne de Marianne s'est nettement améliorée!

Choisir les bonnes solutions

Lorsqu'on met un dispositif ou un appareil à l'essai, il est important d'y aller à fond et de réfléchir aux questions suivantes :

- Résout-il votre problème?
- Répond-il à vos besoins?
- Si non, pouvez-vous l'échanger?
- Est-il bien conçu et facile à utiliser?
- L'aimez-vous?
- Est-il facile à utiliser par vos assistants pour les soins personnels?
- Pouvez-vous le nettoyer vous-même? Si non, qui le peut?
- Pouvez-vous gérer l'entretien vous-même? Si non, qui le peut?
- Pouvez-vous le réparer vous-même? Si non, qui le peut?
- Avez-vous les instructions?
- Pouvez-vous recevoir une formation quant à son utilisation?
- Sera-t-il facile pour vous d'obtenir de l'aide et des conseils en cas de problèmes?
- Si l'aide fonctionnelle tombe en panne, pourrez-vous facilement en obtenir une autre?
- Est-ce à votre portée financièrement parlant?
- Avez-vous la place pour le ranger quand il n'est pas utilisé?
- Est-il de dimensions correctes (pour votre porte, pour votre voiture, etc.)?

Si la réponse à certaines de ces questions est « non », il est important de discuter des problèmes avec vos conseillers afin de trouver une meilleure solution ou de changer les conditions.

Simple comme bonjour?

Le processus d'obtenir des aides fonctionnelles dans la « vraie vie » n'est pas toujours facile. Vous aurez peut-être du mal à collaborer avec votre conseiller, ou vous n'arriverez pas facilement à trouver des solutions qui vous conviennent, ou encore, vous aurez des difficultés à obtenir le financement nécessaire pour l'aide fonctionnelle qui vous intéresse.

Il faudra parfois essayer différents appareils, surtout en ce qui concerne les aides complexes, comme les fauteuils roulants électriques et les appareils de communication informatisés. Et après tout cela, vous devrez sans doute encore faire l'effort de vous adapter à votre appareil et d'en gérer l'usage.

Ce processus n'est peut-être pas « simple comme bonjour », mais il peut changer votre vie en améliorant considérablement la diversité et la qualité de vos activités quotidiennes.

Persévérez! Vous le méritez.

Chapitre 4

Produits disponibles

Produits disponibles

Ce chapitre énumère certaines des aides fonctionnelles disponibles et leur usage.

Il ne s'agit pas d'un catalogue exhaustif des produits disponibles puisque de nouvelles technologies apparaissent tous les jours, ouvrant des horizons neufs aux personnes aux prises avec des restrictions ou une invalidité. Tenez-vous au courant, abonnez-vous à un magazine sur les aides fonctionnelles ou visitez des sites web consacrés à ce sujet. Une nouvelle solution pourrait se présenter dès demain!

Il existe des aides fonctionnelles pour chaque domaine d'activité humaine :

Aides à la communication — appareils qui vous aident à écrire, parler, écouter et téléphoner, équipement pour vous aider à écouter la radio ou la télévision, systèmes d'alarme personnels, etc.

Aides cognitives — minuteries marche-arrêt, calendriers illustrés, livres et journaux enregistrés, etc.

Aides pour les soins personnels — appareils pour vous aider à vous laver, vous doucher et vous baigner, équipement pour vous aider à vous habiller, vous déshabiller, aller à la toilette, etc.

Aides pour la mobilité personnelle — appareils pour vous aider à marcher, à tourner et à vous lever, équipement pour vous aider

à monter les escaliers, véhicules et vélos modifiés, fauteuils roulants, etc.

Aides domestiques — ustensiles pour vous aider à cuisiner et à manger, appareils pour aider à faire le ménage, la lessive, etc.

Adaptation des logements et autres locaux — appareils pour vous aider à entrer, sortir et vous déplacer dans votre logement, à vous asseoir et à vous lever, mobilier modifié, etc.

Aides pour les loisirs — appareils pour vous aider à participer aux activités sportives et de loisirs.

Aides à la communication

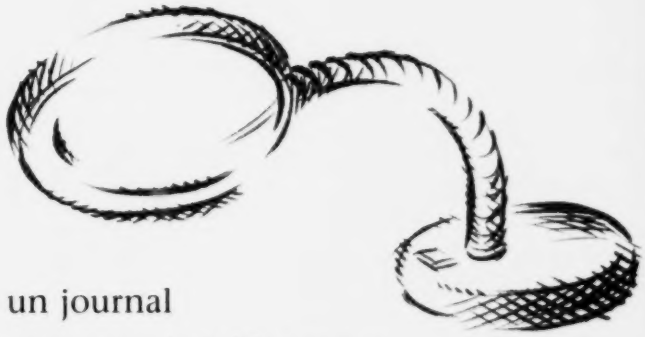
Nous avons tous besoin de communiquer avec les gens. Normalement, nous le faisons en parlant ou en écrivant, mais une bonne part de la communication se produit en écoutant, en observant, en ressentant, en lisant ou en utilisant le langage gestuel. Si vous avez perdu de votre capacité à parler ou à écrire, il existe une foules d'aides qui peuvent vous aider à compenser cela.

Pour écrire :

- gros stylos ou stylos enveloppés d'un revêtement en plastique ou en caoutchouc pour ceux qui ont du mal à tenir de menus objets
- stylos lourds qui aident à la précision pour ceux qui tremblent des mains
- papier à lignes et stylo à grosse pointe pour ceux qui ont un handicap visuel
- ordinateur

Pour utiliser l'ordinateur :

- clavier et souris adaptés
- logiciel d'agrandissement pour ceux qui ont un handicap visuel
- logiciel de reconnaissance de la voix qui tape les mots dictés et obéit à des commandes vocales



Pour lire :

- un très fort éclairage
- une loupe
- une loupe avec lumière intégrée
- support de table pour tenir un journal
- support de lecture incliné à poser sur la table ou sur une bibliothèque, sur les bras du fauteuil ou sur un support mobile
- tourne-pages manuel ou électrique (actionné par la pression du doigt, de la main, du pied, du coude, du menton, en soufflant ou en tirant sur une ficelle)
- lecteur de cassettes pour écouter la version audio de livres ou de journaux

Pour parler et vous exprimer :

- machine à écrire à commande vocale permettant de taper sur un clavier des messages qui sont ensuite affichés sur un petit écran ou sur des bandes de papier
- machines parlantes avec des messages préenregistrés (pour parler, on appuie sur l'image, le mot ou le symbole approprié)
- machine à écrire (dactylo)
- ordinateur équipé de langage artificiel, de banques de mots ou de banques d'expressions
- tableau de lettres ou de symboles
- amplificateur de voix (cas de trachéotomie)

Pour entendre :

- prothèse auditive
- casque d'écoute avec contrôle du volume intégré
- voyant qui clignote quand on sonne à la porte ou que le téléphone sonne

Pour téléphoner :

Une grande variété de téléphones et accessoires pour faciliter l'usage du téléphone sont disponibles, que vous ayez des problèmes de vision, d'ouïe, de mémoire, de mobilité ou que vous ayez besoin d'un amplificateur de voix.

- clavier à gros chiffres relié au téléphone
- téléphone à mémoire muni de touches en relief et de très gros chiffres
- touches de mémoire de couleurs différentes ou identifiées par des photos ou des dessins
- téléphone à commande vocale
- sonnerie plus forte ou un clignotant indicateur d'appel pour les personnes atteintes de déficience auditive
- appareil téléscripteur (ATS)

Pour vous sentir en sécurité :

Il existe des systèmes de sécurité convenant aux personnes qui ont des problèmes de mobilité ou qui vivent seules. Par exemple, certains boutons d'alarme (parfois appelés « bouton-panique ») peuvent être portés dans le sac à main, la poche, ou au cou. Ces systèmes sont habituellement reliés directement à un centre d'appel qui envoie le personnel d'urgence sur place, ou qui établit un contact téléphonique avec la personne en difficulté.

Vous pourriez également choisir d'utiliser un téléphone cellulaire et le garder à portée de la main en tout temps.

Pour écouter la radio et la télévision :

- télécommande munie de gros boutons de couleurs contrastantes
- télécommande centrale permettant de contrôler non seulement la radio et la télévision, mais aussi les lumières, les portes, etc. tout en restant assis dans votre fauteuil
- loupe pour l'écran de télévision
- fonction de sous-titrage sur votre télévision

Aides cognitives

Plusieurs appareils et accessoires peuvent aider les gens aux prises avec une déficience cognitive.

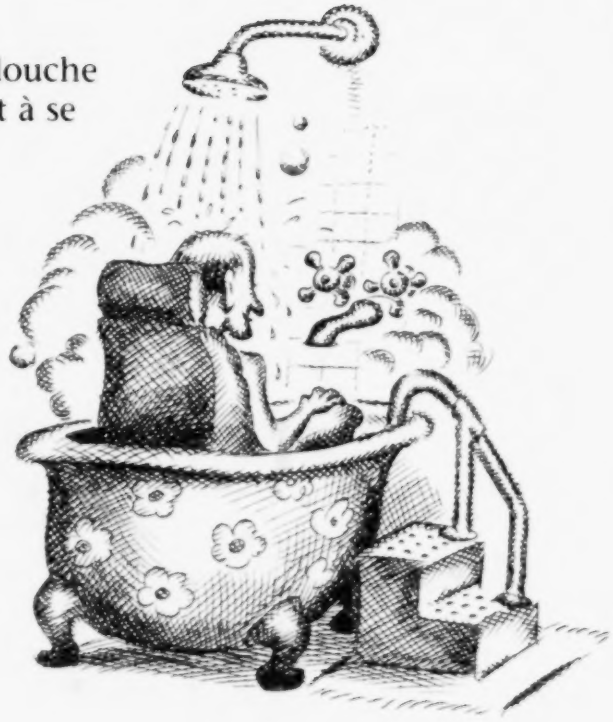
- calendrier ordinaire ou fait maison avec des images pour illustrer les jours et les activités
- réveil réglé pour sonner à certains moments pour ne pas oublier des activités importantes
- minuterie marche-arrêt pour éteindre la cuisinière ou autre appareil électrique
- étiquettes illustrées sur les articles de cuisine et de ménage
- étiquettes illustrant le contenu des placards et armoires
- enregistrement sur cassette des instructions contenues dans les recettes
- version audio des livres et journaux
- téléphone cellulaire pendant vos déplacements (avec les numéros des amis ou membres de la famille programmés et identifiés à l'aide de couleurs ou d'images)

Aides pour les soins personnels

Pour se laver, se baigner, se doucher :

- robinetterie permettant de régler la température de l'eau à un niveau de confort/sûreté

- barres d'appui fixées au mur de la douche ou du bain afin d'aider à s'asseoir et à se lever
- barre de maintien fixée au sol
- siège de bain, avec ou sans dossier, accoudoirs et roues
- planche de bain
- tapis antidérapant au fond de la baignoire
- sièges rembourrés
- combiné de douche pouvant être utilisé à la main (parfois appelé « douche téléphone »)
- cabine de douche à accès facile



Pour faire sa toilette :

- lavabo réglable (manuellement ou à commande électrique)
- robinets à poignées rallongées
- manches de peigne ou de brosse larges ou courbés
- manches recouverts de matériau mousse
- lave-orteils

Pour s'habiller et se déshabiller :

- vêtements amples
- vêtements avec boutons et boutonnières avant et faciles à manipuler (soutien-gorge, pantalons, etc.)
- remplacement des boutons et agraffes par des attaches velcro
- vêtements faits de tissu soyeux ou doublés de tissu soyeux, faciles à enfiler
- vêtements à taille élastique
- bâtons ou crochets d'habillage
- pinces à long manche
- crochet à bouton

- cordon pour la fermeture à glissière
- fermetures à glissières aux coutures si vous avez peu de force ou si vous portez une prothèse

Pour mettre et enlever bas et chaussures :

- utilisation d'un repose-pied
- enfile-chaussettes ou gants de caoutchouc pour mettre les bas et collants
- chausse-pieds (cuillère à chaussures) à long manche
- chaussures sans lacets
- chaussures à fermeture velcro ou à lacets élastiques

Pour aller à la toilette :

- toilette surélevée ou siège surélevé sur la toilette existante
- siège de toilette sur roues
- barres d'appui fixées au mur ou au sol
- siège de toilette ajustable avec moteur
- siège de toilette ergonomique, ouvert sur l'avant, plus large, qui s'incline vers l'avant, etc.
- siège gonflable ou rembourré
- pinces pour papier hygiénique
- toilette avec bidet intégré et séchoir
- chaise d'aisance avec ou sans roulettes

Pour contrer l'incontinence :

En matière d'incontinence, il est important d'obtenir un diagnostic médical car il existe d'autres solutions (rééducation, médicaments, opération) que les aides fonctionnelles.

- couches et serviettes hygiéniques pour adultes
- accessoires pour stomisés (collecteurs d'urine et de selles)

- pantalons et coussins protecteurs conçus pour les chaises et les lits
- couvre-matelas ou alèse imperméables (mais attention aux allergies cutanées)

Aides pour la mobilité personnelle

Pour marcher :

- protecteur pour la hanche
- prothèses faites sur mesure
- itinéraires présentant le moins d'obstacles possible (escaliers, changements de niveaux, lourdes portes, etc.)
- intervention : parlez aux politiciens de votre municipalité afin de leur faire connaître vos problèmes et pour qu'ils comprennent qu'il est important pour vous de pouvoir vous déplacer
- canne
- marchette, avec ou sans roulettes

Pour vous déplacer :

Les indications ci-dessous pourront vous donner une idée des facteurs à considérer au moment de décider si un fauteuil roulant ou un scooter (chaise roulante motorisée) vous convient ou non.

- Voulez-vous un fauteuil roulant manuel ou motorisé?
- Sera-t-il utilisé à l'extérieur, à l'intérieur ou les deux?
- Cherchez-vous un modèle sport (hautement performant) ou ordinaire?
- Avec conduite et contrôles manuels ou informatisés?
- Devrez-vous le transporter dans une voiture ou une camionnette? (auquel cas il devra être pliable et léger)
- Sera-t-il poussé par quelqu'un d'autre?

- Aurez-vous besoin d'aide ou de support pour vous lever?
- Avez-vous prévu un espace de rangement?

Appareils pour le transfert, la rotation ou la position debout

- planche de transfert
- disque rotatif
- draps ou coussins glissants
- lève-personne en différents modèles pour lits, chaises, baignoires et position debout
- lève-personne mobile, pouvant être hydraulique, manuel ou électrique (N. B. : il faut toujours avoir l'aide d'un tiers pour utiliser le lève-personne)
- tabouret près du lit ou lit pouvant être abaissé

Pour monter les escaliers :

- rampes
- fauteuil roulant spécialement conçu pour monter les escaliers
- plate-forme élévatrice
- ascenseur

Voiture

- véhicule adapté pour un fauteuil roulant
- assistant personnel comme conducteur
- véhicule adapté pour des commandes manuelles (accélérateur, freins)

Vélo

- tricycle pour adultes
- tandem pouvant être utilisé par des personnes ayant une déficience visuelle ou une invalidité

- vélo activé à main pour ceux qui n'ont pas assez de force dans les jambes
- fixation d'un moteur relais au vélo

Aides domestiques

Pour aménager la cuisine :

- espace de rotation de 170 X 170 cm (67 X 67 po) au minimum pour les utilisateurs de fauteuil roulant
- four et évier surbaissés pour faciliter l'accès
- armoires, comptoirs et prises de courant plus bas
- porte de four s'ouvrant par le côté
- installation d'un comptoir résistant à la chaleur (où l'on peut poser les casseroles chaudes)
- installation d'isolant sous l'évier (pour les utilisateurs de fauteuil roulant qui n'ont pas de sensation dans leurs jambes)
- installation d'armoires vitrées afin de voir ce qu'il y a dedans

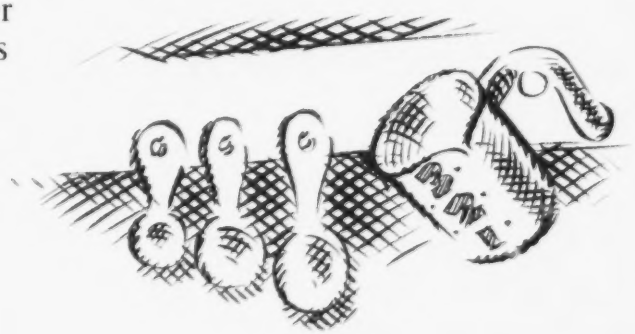
Pour cuisiner :

- tabouret réglable pour s'asseoir devant les comptoirs pendant le travail
- chariot pour transférer les objets
- utilisation de couleurs contrastantes afin de distinguer les aliments, la vaisselle et les ustensiles (pour ceux qui ont une déficience visuelle)
- utilisation d'électroménagers comme le robot culinaire pouvant hacher, mélanger et fouetter, la bouilloire électrique, le cuiseur d'œufs, l'épluche-légumes, etc.
- appareils munis d'interrupteurs automatiques (si vous avez du mal à vous rappeler de les éteindre)
- poignées de casseroles qui rallongent le manche et le rendent plus facile à tenir
- panier de cuisson (pour éviter de lever de lourdes casseroles)

- avertisseurs sur les casseroles (petites plaques métalliques qui font un bruit de bouillonnement lorsqu'un liquide bout)
- pinces de cuisine
- longs gants de barbecue pour se protéger lorsqu'on porte des aliments bouillants

Ustensiles de cuisine :

- planche à découper spéciale (avec des pointes pour retenir les aliments, des ventouses ou des pinces pour immobiliser la planche) si vous n'avez l'usage que d'une seule main ou ne pouvez tenir les objets
- planche à beurrer pourvue de rebords en forme de L ou en angle dans un coin pour ceux qui n'utilisent qu'une seule main
- ustensiles munis de manches à angle droit faciles à tenir
- machine à découper
- râpe ou éplucheuse fixée à la table ou au mur, ouvre-boîtes, ouvre-bocaux et tire-bouchons muraux
- épluche-légumes et brosses à légumes avec ventouses
- ouvre-boîte électrique ou facile à manipuler
- balances et tasses à mesurer portant des chiffres en gros caractères
- bouilloire facile à verser ou un thermos à pompe (si vous avez du mal à soulever la théière ou la cafetière)



Pour manger :

- revêtement antidérapant sous l'assiette pour l'empêcher de glisser
- assiettes et coquetiers munis de ventouses
- plats à fixer par pression
- assiettes à bords hauts ou recourbés vers l'intérieur

- coutellerie à manches épais mais légers, à manches longs ou à angle droit
- coutellerie à manches adaptables
- coutellerie combinée pour ceux qui se servent d'une seule main
- coutellerie munie de lanières (on les attache pour les empêcher de tomber)
- coutellerie ou verres lourds pour les mains qui tremblent
- verres munis d'une ou de deux grosses anses
- verres avec couvercle et bec
- verres à vin en plastique à pied large
- verres isolés si votre sensibilité tactile est réduite
- verres avec paille rigide ou flexible
- pailles avec valve de non retour au bout pour rester pleines de liquide

Pour prendre des médicaments :

- appareil pour ouvrir les contenants de comprimés
- coupe-comprimé et presse-plaquette pour sortir le comprimé de la plaquette
- boîte de médicaments (dosette, pillulier) avec compartiments pour chaque jour de la semaine
- prendre note de ses doses et médicaments sur un calendrier
- ranger les médicaments dans un lieu accessible

Pour nettoyer :

- munir les armoires d'étagères à une hauteur confortable pour vous
- placer des pastilles glissantes sous les pattes des meubles si les planchers sont couverts de tapis ou de pastilles de feutre s'ils sont nus

- balais, brosses et aspirateurs à longs manches
- chariot à roulettes pour transporter le seau et les fournitures
- tête d'arrosage fixée au robinet pour remplir les seaux
- chiffons faits de matériau doux, absorbant et facile à tordre
- éponges absorbantes
- service de ménage pour accomplir les tâches ménagères qui vous paraissent difficiles (note : les coûts peuvent varier considérablement et ce service est parfois offert par des organismes communautaires; informez-vous)

Pour passer l'aspirateur :

- aspirateur léger ou à roulettes, avec cable enrouleur et poignées réglables
- modèles avec filtres contre l'asthme pour ceux qui souffrent d'asthme ou d'allergie à la poussière
- petit balai mécanique
- aspirateur central

Pour faire la lessive :

- installation de la laveuse et de la sécheuse sur l'étage principal
- panneaux de commandes avec touches sensibles et chargement par l'avant
- attache-chaussettes pour maintenir ensemble les paires de chaussettes pendant le lavage et le séchage
- planche à repasser fixée au mur

Adaptation des logements et autres locaux

Pour entrer dans la maison et en sortir :

- installer des rampes
- rampes enroulantes, télescopiques ou portatives, seuil ajustable
- bon éclairage dans l'allée, l'entrée et les escaliers
- portes à ouverture automatique
- portes coulissantes

Pour se déplacer dans la maison :

- adapter l'environnement (largeur des portes et des seuils, revêtement du sol, largeur des couloirs, salles de bains et toilettes)
- rampes, monte-escalier, ascenseurs ou lève-personne
- installation de barres : il existe différents modèles : à poignées longues, courtes, larges, étroites, antidérapantes, fixées de différentes façons, spécialisées pour les couloirs, la cuisine, la salle de bains, les toilettes, le salon ou pour certaines conditions ou affections
- portes à ouverture électrique actionnées par le pied ou la main, tapis sensible ou détecteur de mouvement
- contrôle central pour ouvrir ou barrer les portes et les fenêtres, allumer et éteindre la lumière, la radio, l'ordinateur, etc.

Pour se coucher et se lever :

- table de chevet pour poser le téléphone, le réveil, et les livres
- réveil doté de gros chiffres et d'aiguilles très visibles
- alarmes très puissantes pour ceux qui ont une déficience auditive, raccordées à la lumière ou à un vibrateur sous l'oreiller

- barreau de lit solide, barre fixée au mur ou échelle de corde si vous avez du mal à vous lever ou à vous retourner
- lève-personne sur pied ou à fixer au lit
- lit réglable
- coussin glissant ou drap glissant (tissu soyeux)
- cales de lit ou relève-oreiller si vous n'êtes pas confortable en position allongée
- matelas spéciaux qui répartissent la pression du corps afin d'empêcher les plaies de lit
- alèses ou housses de matelas imperméables pour ceux qui sont atteints d'incontinence (mais attention aux allergies cutanées)

Aides pour les loisirs

Pour le sport et le conditionnement physique :

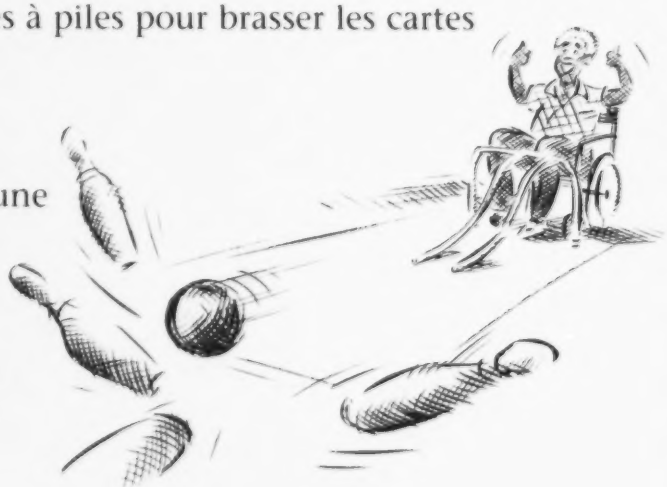
- ligues sportives et clubs pour aînés ou personnes handicapées
- achat d'aides fonctionnelles spécialisées pour courir, jouer au basketball ou au tennis,faire de l'équitation, jouer aux quelles, etc.

Pour les jeux de société :

- jeux à endos magnétiques ou très gros
- jeux sur l'ordinateur
- porte-cartes ou machines à piles pour brasser les cartes

Pour la couture :

- ciseaux à ressort, électriques ou fixés sur une planche posée sur la table
- métier à broder
- machine à tricoter ou à coudre électrique
- loupes ajustables



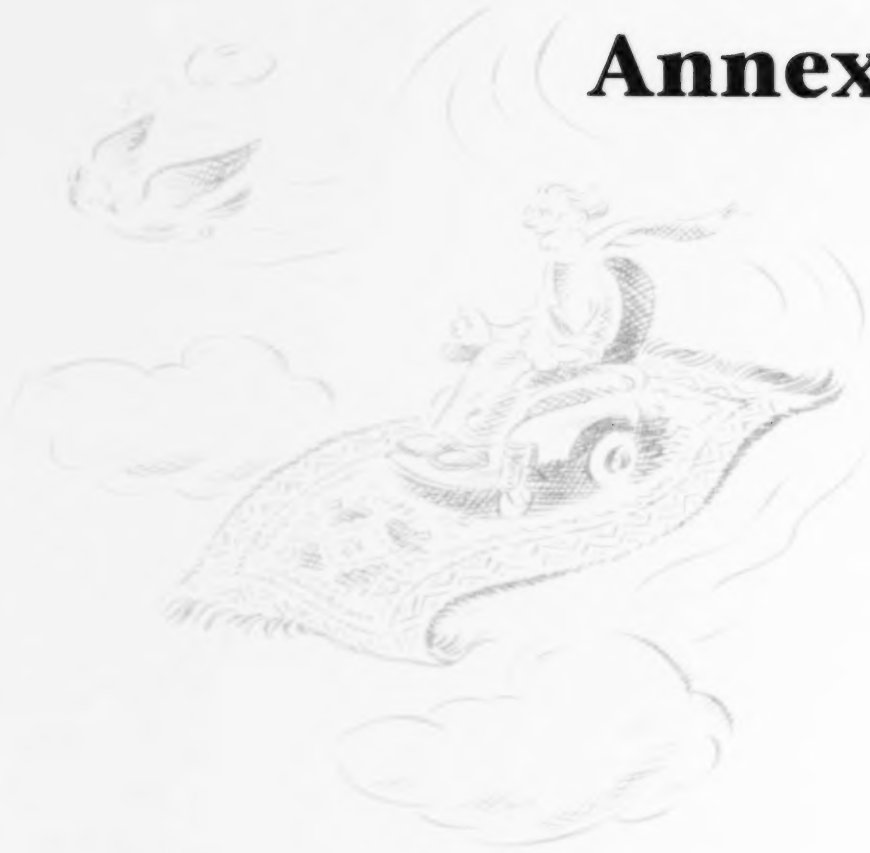
Pour le jardinage :

- allées à surface lisse et ferme
- plates-bandes surélevées
- système d'arrosage automatique
- tabouret pour jardiner à genoux
- outils de jardinage munis de manches spéciaux

Allez-y!

Vous connaissez maintenant l'éventail des produits disponibles. Gardez toujours en tête que peu importe vos besoins et vos choix, votre satisfaction face aux aides fonctionnelles dépend de votre environnement, de l'analyse de vos activités, des adaptations personnelles, de la formation et du suivi. Cette combinaison vous permettra de tirer profit des solutions qui **vous** conviennent.

Annexe 1



Information

Les sources suivantes peuvent vous être utiles pour chercher des solutions. Consultez les pages jaunes ou les pages bleues de votre annuaire pour en savoir plus.

Points d'information — Provinces et territoires

Alberta

Aids to Daily Living
sans frais : 310-0000 et demander le (780) 427-0731
Alberta Health & Wellness
sans frais : 310-0000 et demander le (780) 427-1432

Colombie-Britannique

Ministry of Health Services
Medical Services Plan
sans frais : 1-800-465-4911
local : (250) 952-1742
Ministry of Human Resources,
Enhanced Medical Coverage
Health Benefits Branch :
sans frais : 1-888-221-7711
Disability Benefits :
sans frais : 1-800-337-3531

Île-du-Prince-Édouard

Acute and Continuing Care
16, rue Garfield
C.P. 2000
Charlottetown (Î.-P.-.É.) C1A 7N8
local : (902) 368-6134
Division of Aging & Extended Care
local : (902) 368-4900

Manitoba

Manitoba Health Office
Ancillary Programs, Insured Benefits Branch
sans frais : 1-800-392-1207, poste 7365
ATS : (204) 786-7132
Home Care Equipment Program
local : (204) 945-8611

Nouvelle-Écosse

Department of Health
sans frais : 1-800-225-7225

Nouveau-Brunswick

Ministère de la Famille et des services communautaires
local : (506) 453-3953

Nunavut

Department of Health & Social Services
local : (867) 975-5700

Ontario

Ministère de la Santé et des Soins de longue durée - Ligne d'information
sans frais : 1-800-268-1153
local : (416) 327-4327
ATS : 1-800-387-5559
Programme des appareils et accessoires fonctionnels et d'oxygénothérapie à domicile
sans frais : 1-800-268-6021
local : (416) 327-8804
ATS : 1-800-387-5559

Québec

Ministère de la Santé et des Services sociaux
sans frais : 1-800-707-3380
Régie de l'assurance-maladie
sans frais : 1-800-561-9749
Québec : (418) 646-4636
Montréal : (514) 864-3411

Saskatchewan

Health Insurance Registration Branch
sans frais : 1-800-667-7551
local : (306) 787-3475
Aids to Independent Living Program
local : (306) 787-7121

Terre-Neuve et Labrador

Health & Community Services
local : (709) 729-4984

Territoires du Nord-Ouest

Department of Health & Social Services
Health Benefits Coordinator
sans frais : 1-800-661-0830
local : (867) 777-7400
Extended Health Benefits Program for Seniors, Health Insurance Services Division
Zenith 06025 (sans frais, à l'intérieur des frontières des T.N.-O.)

Yukon

Department of Health & Social Services
sans frais : 1-800-661-0408
Extended Health Care Benefits to Seniors Program
local : (867) 667-5403

Organismes pour aînés et personnes handicapées

Alliance de vie active
20, ch. Belfast
Bureau 104
Ottawa (Ontario) K1G 0Z5
sans frais : 1-800-771-0663
local : (613) 244-0052
téléc. : (613) 244-4857
www.ala.ca

Anciens Combattants Canada
Hôpital Sainte-Anne
a/s Judi Newnham
305, boul. des Anciens-Combattants
Sainte-Anne-de-Bellevue (Québec)
H9X 1YP

Association canadienne de gérontologie
824, rue Meath, bureau 100
Ottawa (Ontario) K1Z 6E8
local : (613) 728-9347
téléc. : (613) 728-8913
www.cagacg.ca

Association canadienne des centres de vie autonome
170, av. Laurier ouest, bureau 1104
Ottawa (Ontario) K1P 5V5
local : (613) 563-2581
téléc. : (613) 563-3861
www.cailc.ca

Association canadienne des paraplégiques
520, ch. Sutherland
Toronto (Ontario) M4G 3V9
sans frais : 1-877-422-1112
local : (416) 422-5644
téléc. : (416) 422-5943
www.canparaplegic.org

Assemblée des aînées et aînés francophones du Canada
C.P. 198
Pointe-de-l'Église (N.-É.) B0W 1M0
local : (902) 837-1081
téléc. : (902) 837-1082
www.franco.ca/aafc

Alliance des associations de retraités et d'aînés du Québec
Centre Juif Cummings pour aînés
3, Carré Cummings
Montréal (Québec) H3W 3E8
local : (514) 342-1234
téléc. : (514) 739-6899

Association des syndicalistes retraités du Canada
a/s Congrès du travail du Canada
2841, ch. Riverside, 4e étage
Ottawa (Ontario) K1V 8X7
local : (613) 526-7422
téléc. : (613) 521-3113

Association nationale des retraités fédéraux (ANRF)
1052, boul. St-Laurent
Ottawa (Ontario) K1K 3B4
local : (613) 745-2559
téléc. : (613) 745-5457
www.fsna.com

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR)
1931, rue Sherbrooke ouest
Montréal (Québec) H3H 1E3
local : (514) 935-1551
téléc. : (514) 937-7371
www.aqdr.qc.ca

Bureau d'industrie des appareils et accessoires fonctionnels
Industrie Canada
sans frais : 1-800-328-6189
local : (613) 990-4316
www.strategis.ic.gc.ca/adio

Canada's Association for the 50+ (CARP)
1304 - 27, rue Queen E.
Toronto (Ontario) M5C 2M6
sans frais : 1-800-363-9736
local : (416) 363-8748
téléc. : (416) 363-8747
www.fifty-plus.net

Canadian Abilities Foundation
489, rue College, suite 501
Toronto (Ontario) M6G 1A5
local : (416) 923-1885
téléc. : (416) 923-9829
www.enablelink.org

Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s
33, prom. Laird
Toronto (Ontario) M4G 3S9
sans frais : 1-800-549-9799
local : (416) 423-2069
téléc. : (416) 423-2112
www.alcoa.ca

Conseil consultatif national sur le troisième âge (CCNTA)
8e étage, immeuble Jeanne-Mance
1908A1
Ottawa (Ontario) K1A 1B4
local : (613) 957-1968
téléc. : (613) 957-1176
www.ccnta.ca

Corporation canadienne des retraités intéressés
829, boul. Naroch
Pickering (Ontario) L1W 1T1
local : (905) 839-3857
téléc. : (905) 839-3857

Croix-Rouge canadienne
170, rue Metcalfe
Ottawa (Ontario) K2P 2P2
local : (613) 740-1900
téléc. : (613) 740-1911
www.croixrouge.ca

Fédération de l'âge d'or du Québec (FADOQ)
4545, av. Pierre-de-Coubertin
C.P. 1000, succursale M
Montréal (Québec) H1V 3R2
local : (514) 252-3017
téléc. : (514) 252-3154
www.fadoq.ca

Fédération nationale des retraités et des citoyens âgés
C.P. 393
Hanley (Saskatchewan) S0G 2E0
local : (306) 544-2737
téléc. : (306) 544-2757

Info-aînés Canada
www.aines.gc.ca

Institut national canadien pour les aveugles
Bureau national
1929, av. Bayview
Toronto (Ontario) M4G 3E8
local : (416) 486-2500
téléc. : (416) 480-7677
www.cnib.ca

La Marche des dix sous de l'Ontario
10, boul. Overlea
Toronto (Ontario) M4H 1A4
sans frais : 1-800-263-DIME (3463)
local : (416) 425-3463
téléc. : (416) 425-8832
www.dimes.on.ca

Légion royale canadienne — Direction nationale
359, rue Kent, 6e étage
Ottawa (Ontario) K2P 0R7
local : (613) 235-4391
téléc. : (613) 563-1670
www.legion.ca

O Canada
Informations sur tous les programmes du gouvernement fédéral
Communication Canada
A/S Prestations du Canada
Ottawa (Ontario) K1A 0S5
sans frais : 1-800-839-0025
ATS sans frais : 1-800-465-7735
http://prestationsducanada.gc.ca

Réseau canadien de la santé
10e étage, immeuble Jeanne-Mance
Ottawa (Ontario) K1A 1B4
www.reseau-canadien-santé.ca

Santé Canada — Division du vieillissement et des aînés
Indice de l'adresse : 1908A1
Ottawa (Ontario) K1A 1B4
local : (613) 952-7606
téléc. : (613) 957-9938
www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines

Société canadienne de l'ouïe
271, ch. Spadina
Toronto (Ontario) M5R 2V3
sans frais : 1-877-347-3427
local : (416) 964-9595
téléc. : (416) 928-2506
ATS local : (416) 964-0023
ATS sans frais : 1-877-347-3429
www.chs.ca

Société d'arthrite
393, av. University, bureau 1700
Toronto (Ontario) M5G 1E6
local : (416) 979-7228
téléc. : (416) 979-8366
www.arthritie.ca

Universal Design Institute
(autrefois le Canadian Institute for Barrier-Free Design)
201, Russell Building
Faculté d'Architecture,
University of Manitoba
Winnipeg (Manitoba) R3T 2N2
local : (204) 474-8588
téléc. : (204) 474-7532
www.arch.umanitoba.ca/cibfd

Anciens Combattants Canada

Anciens Combattants Canada
www.vac-acc.gc.ca

Région de l'Atlantique
Belmont House, 3e étage
33, prom. Alderney
Dartmouth (N.-É.) B2Y 2N4
sans frais : 1-800-565-1528
(N.-É., N.-B., Î.-P.-É.)
local : (902) 426-6448
ATS sans frais : 1-800-757-6308

Région du Québec
4545, ch. Queen Mary
Montréal (Québec) H3W 1W4
sans frais : 1-800-291-0471

Région de l'Ontario
145, ch. Government ouest
Service de sac 4000
Kirkland Lake (Ontario) P2N 3P4
sans frais : 1-800-387-0930
local : (705) 568-4000

Région des Prairies
610-234, rue Donald
C.P. 6050
Winnipeg (Manitoba) R3C 4G5
sans frais : 1-800-665-8717
local : (204) 983-7040

Région du Pacifique
900-605 rue Robson
C.P. 5600
Vancouver (Colombie-Britannique)
V6B 5G4
sans frais : 1-800-647-1-VAC (822)
local : (604) 666-7942
sans frais : 1-800-647-1-ACC (222)
(services en français)
local : (604) 666-2946 (services en français)

Annexe 2

Formulaires

Analyse des activités quotidiennes

Ces formulaires vous aideront à analyser vos activités et à définir vos objectifs personnels. Vous pouvez photocopier ces formulaires librement.

Analyse des activités quotidiennes

Les formulaires d'*Analyse des activités quotidiennes* sont conçus pour vous aider à inclure toutes vos activités, en faisant le tour de votre environnement et de votre domicile, pièce par pièce.

Sur ces formulaires, indiquez pour chaque pièce les activités qui vous causent des problèmes. Indiquez aussi les activités que vous aimeriez faire, ou que vous voudriez modifier ou interrompre parce qu'elles vous causent trop de difficulté, de stress ou de douleur. Voici comment procéder :

- Dans la première colonne, commencez par faire la liste de vos activités de tous les jours, puis indiquez celles qui reviennent à toutes les semaines, à tous les mois et à tous les ans.

- La deuxième colonne vous demande d'indiquer si l'activité vous cause des problèmes. Décrivez le problème (par ex. : je ne peux pas lacer mes souliers).

- La troisième colonne vous demande de réfléchir à la cause de votre problème (manque d'équilibre? manque de force? arthrite? manque de souplesse?) Pouvez-vous faire l'activité mais n'êtes pas satisfait des résultats? Est-ce que l'activité vous fatigue trop?

- La colonne suivante vous demande de déterminer l'importance que vous accordez à exécuter l'activité par vous-même. Cela vous permettra d'établir vos priorités quand à l'argent ou à l'énergie que vous êtes prêt(e) à dépenser pour accomplir l'activité. Utilisez le barème suivant :

  3 — je veux faire cette activité moi-même

  2 — je serais prêt(e) à accepter de l'aide (par ex. d'une personne qui habite avec moi)

  1 — ça m'est égal de faire l'activité par moi-même ou de ne pas la faire du tout (par ex. si je pouvais employer quelqu'un pour la faire à ma place, j'y consentirais)

- Ne remplissez pas la dernière colonne avant d'avoir rempli les quatre premières colonnes de toutes les pages. Lorsque vous examinerez l'ensemble des difficultés que vous encourez, vous aurez une idée précise de vos besoins. Une fois que vous les connaîtrez bien, vous pourrez établir vos objectifs.

Salon/ salle de séjour

Analyse des activités quotidiennes

Activité	Problème	Cause	Importance 1, 2 ou 3 *	Solution possible

***Importance :** 1 j'accepterais de faire faire par d'autres ou de cesser cette activité
2 j'accepterais de l'aide
3 je veux faire moi-même cette activité

Cuisine/salle à manger

Analyse des activités quotidiennes

Activité	Problème	Cause	Importance 1, 2 ou 3 *	Solution possible

***Importance :** 1 j'accepterais de faire faire par d'autres ou de cesser cette activité
2 j'accepterais de l'aide
3 je veux faire moi-même cette activité

Chambre à coucher

Analyse des activités quotidiennes

Activité	Problème	Cause	Importance 1, 2 ou 3 *	Solution possible

***Importance :** 1 j'accepterais de faire faire par d'autres ou de cesser cette activité
2 j'accepterais de l'aide
3 je veux faire moi-même cette activité

Analyse des activités quotidiennes

Salle de bain

Activité	Problème	Cause	Importance 1, 2 ou 3 *	Solution possible

***Importance :** 1 j'accepterais de faire faire par d'autres ou de cesser cette activité
2 j'accepterais de l'aide
3 je veux faire moi-même cette activité

Loisirs et vie sociale

Analyse des activités quotidiennes

Activité	Problème	Cause	Importance 1, 2 ou 3 *	Solution possible

***Importance :**
1 j'accepterais de faire faire par d'autres ou de cesser cette activité
2 j'accepterais de l'aide
3 je veux faire moi-même cette activité

Analyse des activités quotidiennes

À l'extérieur

Activité	Problème	Cause	Importance 1, 2 ou 3 *	Solution possible

***Importance :** 1 j'accepterais de faire faire par d'autres ou de cesser cette activité
2 j'accepterais de l'aide
3 je veux faire moi-même cette activité

Analyse des activités quotidiennes

Activité	Problème	Cause	Importance 1, 2 ou 3 *	Solution possible

***Importance :** 1 j'accepterais de faire faire par d'autres ou de cesser cette activité
2 j'accepterais de l'aide
3 je veux faire moi-même cette activité

Analyse des activités quotidiennes

Activité	Problème	Cause	Importance 1, 2 ou 3 *	Solution possible

***Importance :** 1 j'accepterais de faire faire par d'autres ou de cesser cette activité
2 j'accepterais de l'aide
3 je veux faire moi-même cette activité

Notes

Reconnaissance

La version originale de ce guide a été financée par la Commission Européenne « Telematics Applications Programme, Disabled and Elderly Sector ». Ce guide avait été réalisé dans le cadre du consortium EUSTAT (Empowering Users Through Assistive Technologies), composé de : l'Association nationale pour le logement des personnes handicapées (ANLH), Bruxelles (Belgique); le Groupement pour l'insertion des personnes handicapées physiques (GIHP), Bordeaux (France); le Danish Centre for Technical Aids for Rehabilitation and Education (DC), Taastrup (Danemark); le Centro Análise é Processamento de Sinais, Instituto Superior Tecnico (CAPS), Lisbonne (Portugal); et le Centro Studi Prisma (PRIS), Belluno (Italie). Ce groupe nous a gracieusement autorisé à utiliser sa documentation.

La version canadienne du guide a été réalisée dans le cadre de l'***Initiative pour la prévention des chutes*** — Anciens Combattants Canada/Santé Canada, et produite par la Division du vieillissement et des aînés de Santé Canada en collaboration avec la Croix-Rouge canadienne, région de Toronto, la Marche des dix sous de l'Ontario, le ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario et la Toronto Family Services Association.

Illustrations : Eugene Kral
Graphisme : Shawn Robinson